

ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΕΡΓΟ VAC-PACT
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟΝ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ

–
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΚΑΙ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

Εμβολιασμός και αναπνευστικές παθήσεις



Με τη χρηματοδότηση της
Ευρωπαϊκής Ένωσης



Η παρούσα κατάσταση

- Χιλιάδες ενήλικες σε ολόκληρο τον κόσμο αρρωσταίνουν από ασθένειες που θα μπορούσαν να αποφευχθούν μέσω του εμβολιασμού κάθε χρόνο.
- Τα άτομα με αναπνευστικές παθήσεις, συγκεκριμένα, αντιμετωπίζουν συχνά μεγαλύτερο κίνδυνο επιπλοκών από ασθένειες που προλαμβάνονται με εμβολιασμό.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) εκτιμά ότι:

262 εκατ. άτομα

πάσχουν από άσθμα

65 εκατ. άτομα

πάσχουν από χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)

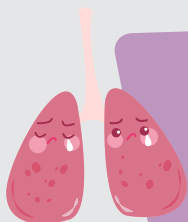
... ενώ **εκατομμύρια ακόμα** πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα και άλλες συχνά υποδιαγνωσμένες χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις.

Τα αίτια των χρόνιων αναπνευστικών παθήσεων είναι γνωστά και περιλαμβάνουν την έκθεση σε εσωτερική και εξωτερική ατμοσφαιρική ρύπανση, αλλεργιογόνα και χημικές ουσίες κατά τη διάρκεια της εργασίας. Στους πιο τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνεται η χρήση **καπνού** και, σε μικρότερο βαθμό σε σχέση με άλλες χρόνιες παθήσεις, η **ανθυγιεινή διατροφή**, η **παχυσαρκία** και η **έλλειψη φυσικής δραστηριότητας**.

Επιπλέον, η γήρανση συνδέεται με μια αύξηση στις χρόνιες παθήσεις και τις παθήσεις που προκαλούν αναπηρίες. Οι χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις είναι μεταξύ των συχνότερων και σοβαρότερων από όλες τις ασθένειες.

Ο εμβολιασμός είναι ένα σημαντικό βήμα για τη διατήρηση της υγείας. **Απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία του τομέα της υγείας, συζητήστε την ατομική σας κατάσταση και τις ανάγκες υγείας σας και βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει τα εμβόλια που χρειάζονται.**

Μια ανασκόπηση των αναπνευστικών παθήσεων



Οι χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις είναι χρόνιες παθήσεις των αναπνευστικών οδών και άλλων πνευμονικών δομών. Διακρίνονται σε **αποφρακτικές πνευμονοπάθειες** και **περιοριστικές πνευμονοπάθειες**.



- **Οι αποφρακτικές πνευμονοπάθειες** προκαλούν μεγαλύτερη δυσκολία κατά την εκπνοή, όπως το άσθμα, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και η βρογχίεκταση.

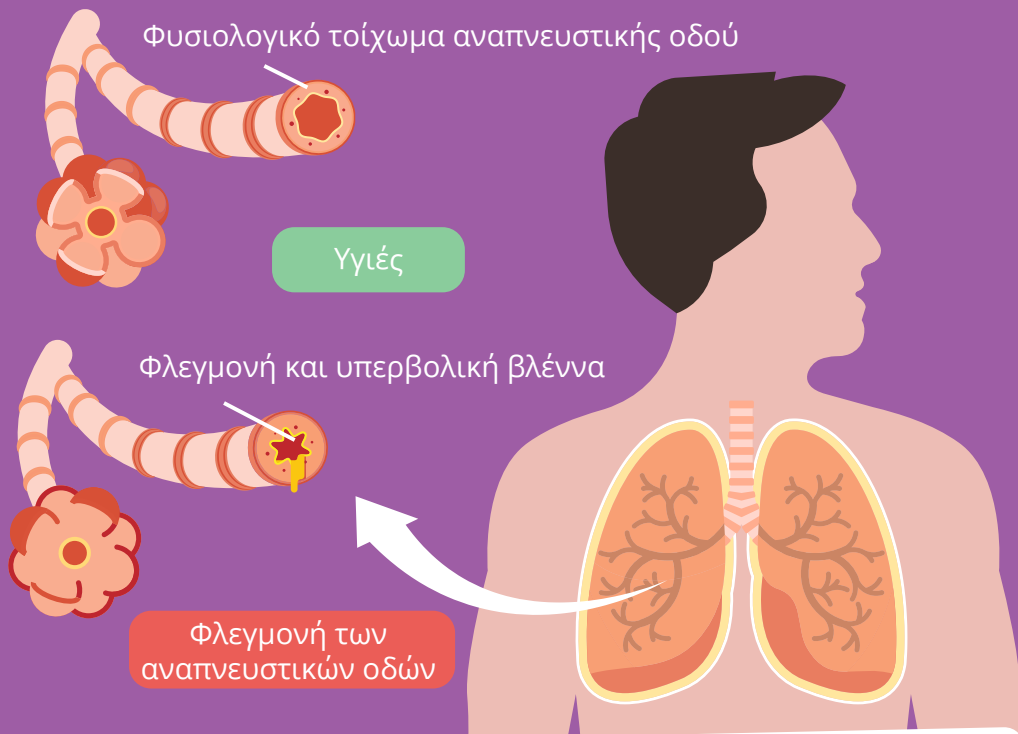
- **Οι περιοριστικές πνευμονοπάθειες** είναι παθήσεις που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα περιορίζοντας την ικανότητα εισπνοής, όπως η πνευμονική ίνωση, η χρόνια ιγμορίτιδα και οι επαγγελματικές πνευμονοπάθειες.



Στα κυριότερα συμπτώματα περιλαμβάνεται ο αναπνευστικός συριγμός, η δύσπνοια, η στηθάγχη και ο βήχας. Δεν υπάρχει, επί του παρόντος, καμία θεραπεία για τις χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις αλλά **μέσω της θεραπείας, της προληπτικής φροντίδας και των αλλαγών στον τρόπο ζωής, μπορείτε να απολαύσετε μια πολύχρονη και υγιή ζωή!**

Μια ανασκόπηση των αναπνευστικών παθήσεων

...συνέχεια



- Σε ένα **υγιές άτομο**, το τοίχωμα της αναπνευστικής οδού έχει φυσιολογικό περίγραμμα, χωρίς παρουσία βλέννας.
- Σε έναν ασθενή με **φλεγμονή των αναπνευστικών οδών**, αντίθετα, η αναπνευστική οδός παρουσιάζει φλεγμονή, μεγαλύτερο πάχος και βλέννα που δυσχεραίνει την αναπνοή.

Ορισμένες ασθένειες που προλαμβάνονται με εμβολιασμό μπορούν επίσης να αυξήσουν τη φλεγμονή των αναπνευστικών οδών και των πνευμόνων σας. Ο συνδυασμός αυτών των δύο στοιχείων μπορεί να προκαλέσει πνευμονία και άλλες σοβαρές αναπνευστικές παθήσεις.



Βασικά στοιχεία για τα εμβόλια

Ο εμβολιασμός προστατεύει όσους εμβολιάζονται, τα άτομα γύρω τους και την κοινότητα στο σύνολό της. Όταν αρκετά άτομα στον γενικό πληθυσμό έχουν ανοσία σε μια μεταδοτική ασθένεια, τότε η ασθένεια δεν είναι πιθανό να μεταδοθεί από άτομο σε άτομο. Η κατάσταση αυτή είναι γνωστή ως **ανοσία της κοινότητας** (αναφέρεται επίσης και ως **ανοσία της αγέλης**).

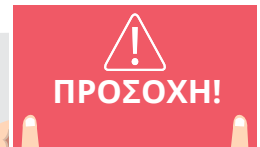
Μερικοί ασθενείς υποτιμούν τον κίνδυνο μετάδοσης μιας ασθένειας και δεν συνειδητοποιούν ότι η έλλειψη εμβολιασμού τους μπορεί να αποτελέσει σοβαρό κίνδυνο για την υγεία τους και την υγεία των άλλων.

- Γνωρίζουμε ότι τα **άτομα με αναπνευστικές παθήσεις** είναι περισσότερο εκτεθειμένα σε κινδύνους υγείας που συνδέονται με ασθένειες που προλαμβάνονται με εμβολιασμό.
- Είναι ζωτικής σημασίας **να συμβουλευθείτε τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί ανάλογα με την περίπτωση**, καθώς ορισμένα εμβόλια δεν συνιστώνται για άτομα με ασθενές ανοσοποιητικό σύστημα ή/και αλλεργίες.

Υπενθύμιση: Οι συμβουλές των επαγγελματιών υγείας έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη στάση των ασθενών απέναντι στον εμβολιασμό.

Να έχετε υπόψη ότι:

- Εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των εθνικών προγραμμάτων εμβολιασμού στην ΕΕ.
- Μπορείτε να ενημερωθείτε σχετικά με τις διαφορές των προγραμμάτων εμβολιασμού στις χώρες της ΕΕ/του ΕΟΧ χρησιμοποιώντας το Vaccine Scheduler (χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών) που παρέχεται από το Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC).



Βασικά εμβόλια ...συνέχεια

Ακολουθούν **τέσσερα βασικά εμβόλια** που συμβάλλουν στη μείωση αυτών των κινδύνων βάσει των συστάσεων των Centers for Disease Control and Prevention (CDC, κέντρα πρόληψης και ελέγχου νόσων, ΗΠΑ):

Εμβόλιο γρίπης

Προστατεύει από τις λοιμώξεις των ιών της γρίπης κάθε χρόνο. Οι ασθενείς που συνδέονται με τη γρίπη περιλαμβάνουν διάφορα είδη πνευμονικών λοιμώξεων που μπορούν να προκαλέσουν επιδείνωση των συσχετιζόμενων χρόνιων παθήσεων.

Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης είναι τώρα πιο σημαντικός από ποτέ, καθώς οι ασθενείς διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρών επιπτώσεων για την υγεία λόγω της COVID-19.

Εμβόλιο διφθερίτιδας, τετάνου, κοκκύτη (DTaP / DTwP)

Προστατεύει από τον **τέτανο**, τη **διφθερίτιδα** και τον **κοκκύτη** που μπορεί να είναι σοβαρή ασθένεια για τα άτομα κάθε ηλικίας. Η τετανική ακαμψία, η λαρυγγίτιδα και ο κοκκυτοειδής βήχας είναι μερικά από τα ανεπιθύμητα συμπτώματα αυτών των λοιμώξεων. Η συχνότητα των δόσεων εμβολίου **συστήνεται ανάλογα με την ηλικία**: συνήθως γίνεται αναμνηστική δόση κάθε 10 χρόνια.



Εμβόλιο πνευμονιόκοκκου

Προστατεύει από το **βακτήριο του πνευμονιόκοκκου** που μπορεί να προκαλέσει πνευμονία, μολύνσεις στο αίμα και μηνιγγίτιδα. Η πνευμονιοκοκκική νόσος είναι συνήθης στα μικρά παιδιά, αλλά οι μεγαλύτεροι ενήλικες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής ασθένειας και θανάτου. Ο κίνδυνος προσβολής από αυτές τις λοιμώξεις αυξάνεται με τη γρίπη. Ο εμβολιασμός **συστήνεται για όλους τους ενήλικες ηλικίας 65 ετών και άνω**. Μερικές ομάδες ενδέχεται να χρειαστούν πολλαπλές ή αναμνηστικές δόσεις.

Εμβόλιο έρπητα ζωστήρα

Προστατεύει από τον **έρπητα ζωστήρα** και τα συναφή επώδυνα εξανθήματα και φλύκταινες που τον συνοδεύουν σε ένα μέρος του σώματος, συχνά στο πρόσωπο ή στον κορμό. Οι φλύκταινες συνήθως σχηματίζουν κρούστα σε 7 - 10 ημέρες και εξαφανίζονται πλήρως σε 2 - 4 εβδομάδες. Ωστόσο, σε μερικά άτομα ο πόνος μπορεί να διαρκέσει μήνες ή ακόμα και χρόνια μετά την υποχώρηση του εξανθήματος. **Συστήνεται για ενήλικες ηλικίας 50 ετών και άνω**, συμπεριλαμβανομένων των ενηλίκων που έχουν εμφανίσει έρπητα ή έχουν κάνει τα προηγούμενα εμβόλια για τον έρπητα.

Επίσης, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι παρόλο που μερικοί ασθενείς μπορεί να εκδηλώσουν ήπια συμπτώματα μετά τον εμβολιασμό, πρόκειται για φυσιολογικές ενδείξεις ότι το σώμα αναπτύσσει έναν μηχανισμό προστασίας. Τα συμπτώματα, εάν υπάρχουν, θα υποχωρήσουν μετά από μερικές ημέρες.





COVID-19

Στις 11 Μαρτίου 2020, ο ΠΟΥ χαρακτήρισε την COVID-19, **μεταδοτική νόσο του αναπνευστικού** που προκαλείται από έναν νεοανακαλυφθέντα κορωνοϊό, ως παγκόσμια πανδημία που πλήττει άτομα κάθε ηλικίας.



Συνήθη συμπτώματα



Πυρετός



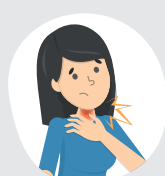
Βήχας



Μυϊκοί πόνοι



Κόπωση



Δυσχέρεια στην αναπνοή



Τα άτομα με αναπνευστικές παθήσεις θεωρούνται ως ομάδες υψηλού κινδύνου για την COVID-19 και είναι πιθανότερο να εκδηλώσουν βαριά συμπτώματα.



COVID-19

...συνέχεια

Ενόψει του αυξημένου κινδύνου κακής έκβασης υγείας ως αποτέλεσμα της COVID-19, είναι σημαντικό τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικές παθήσεις να συμπεριληφθούν στις ομάδες προτεραιότητας των προγραμμάτων εμβολιασμού.

Έως τον Σεπτέμβριο του 2021, ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων (EMA) έχει εγκρίνει τα ακόλουθα εμβόλια έναντι της COVID-19 στην Ευρωπαϊκή Ένωση: **Comirnaty** (Pfizer-BioNTech), **Spikevax** (Moderna), **Vaxzevria** (AstraZeneca) και **Janssen**.

Η ασφάλεια όλων των εμβολίων στην ΕΕ παρακολουθείται με προσοχή από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων (EMA).



Τα συμπτώματα αρχίζουν συνήθως να εκδηλώνονται εντός **3-7 ημερών από την έκθεση** στον ιό, αλλά σε μερικές περιπτώσεις παρέρχονται έως και 14 ημέρες μέχρι την εκδήλωση των συμπτωμάτων.



Οι σπάνιες και βαριές επιπλοκές

μπορεί να περιλαμβάνουν λοίμωξη των πνευμόνων, νεφροπάθεια, ακόμα και θάνατο.



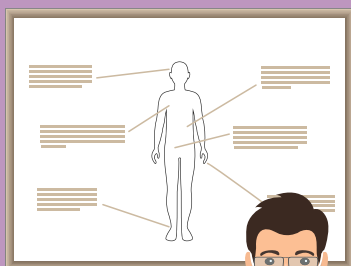
Η σοβαρότητα της COVID-19 συνδέεται με τις **μεγαλύτερες ηλικίας (> 60 ετών)** και την παρουσία πολλαπλών υποκείμενων προβλημάτων υγείας, όπως είναι η υπέρταση, ο διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, οι χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις και η ανοσοκαταστολή. Επίσης, σύμφωνα με πρόσφατα δεδομένα, οι άνδρες εμφανίζουν ελαφρώς υψηλότερα ποσοστά κινδύνου.

Απόφαση μετά λόγο γνώσεως

Το θέμα του εμβολιασμού εξελίσσεται σε συναισθηματικά φορτισμένη συζήτηση. Ωστόσο, είναι ζωτικής σημασίας να αντιμετωπιστεί η μη αποδοχή και η διστακτικότητα προς τον εμβολιασμό μέσω ενός **ανοικτού διαλόγου**, υποστηριζόμενου από **επιστημονικά στοιχεία**.

Η ενδυνάμωση των ασθενών είναι ένα από τα βασικά στοιχεία της ασθενοκεντρικής φροντίδας. Αυτή ορίζεται ως μια πολυδιάστατη διαδικασία που βοηθά τους ασθενείς να αποκτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους και αυξάνει την ικανότητά τους να ενεργούν σε ζητήματα που οι ίδιοι θεωρούν σημαντικά.

Ο αγγελιαφόρος μπορεί να είναι πιο σημαντικός από το ίδιο το μήνυμα όσον αφορά την αποδοχή των ατόμων για παρεμβάσεις στην υγεία.



Υπενθύμιση:

Το να κάνετε ερωτήσεις είναι ένα ισχυρό και θετικό εργαλείο!



Απόφαση μετά λόγου γνώσεως

...συνέχεια

Η ενδυνάμωση των ασθενών περιλαμβάνει τρεις αλληλοκαλυπτόμενες και αλληλοενισχυόμενες πτυχές: **τον αλφαριθμητισμό της υγείας, την από κοινού λήψη αποφάσεων** και την **αυτοδιαχείριση**.

Η ενδυνάμωση είναι μια αμφίδρομη διαδικασία. Ο ασθενής χρειάζεται έναν ομόλογο στο πρόσωπο του «ενδυναμωμένου επαγγελματία υγείας» που δέχεται με χαρά τη συμμετοχή του ασθενούς και γνωρίζει πώς να δημιουργήσει ένα δεκτικό περιβάλλον ιατρικής φροντίδας.



Καταστατικός Χάρτης Ενδυνάμωσης Ασθενών

01

Δεν είστε μόνο η κατάσταση της υγείας σας

Η φροντίδα της υγείας αφορά θεμελιωδώς την ανθρώπινη επικοινωνία. Η μεταχείρισή σας με σεβασμό, αξιοπρέπεια και συμπόνια και το να γίνεστε αντιληπτοί ως ένα ανθρώπινο ον με ζωή πέρα από την πάθηση ή την κατάσταση της υγείας σας είναι το σημείο αφετηρίας της ενδυνάμωσης.

02

Είστε ενδυναμωμένος στον βαθμό που θέλετε να είστε

Όλοι οι ασθενείς πρέπει να υποστηρίζονται και να τους επιτρέπεται να εκφέρουν άποψη για τη φροντίδα τους σύμφωνα με τις δυνατότητες και τις επιθυμίες τους και ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, την ικανότητα, την εθνοτική καταγωγή, τη θρησκεία ή τις πεποιθήσεις, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, τον γενετήσιο προσανατολισμό και την έμφυλη ταυτότητα, έκφραση ή χαρακτηριστικά τους.

03

Είστε ισότιμος εταίρος σε όλες τις αποφάσεις που σχετίζονται με την υγεία σας

Όλες οι αποφάσεις σχετικά με την υγεία, είτε πρόκειται για τον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό φροντίδας για σύνθετες ανάγκες είτε για αποφάσεις σχετικά με μια μεμονωμένη θεραπεία/πρόληψη, θα πρέπει να είναι το αποτέλεσμα μιας διαδικασίας από κοινού λήψης αποφάσεων μεταξύ του ασθενούς και της ομάδας υπηρεσιών υγείας. Οι ασθενείς και οι επαγγελματίες πρέπει να συμμετέχουν ως ισότιμοι εταίροι σε ένα διάλογο σχετικά με τις προτιμήσεις, τις προτεραιότητες και τις αξίες της θεραπείας.

04

Έχετε τις πληροφορίες που χρειάζεστε σε εύκολα κατανοητή μορφή, συμπεριλαμβανομένου του ιατρικού ιστορικού σας

Οι ασθενείς έχουν το δικαίωμα να λαμβάνουν τις πληροφορίες που χρειάζονται και επιθυμούν στην κατάλληλη ποσότητα και μορφή και στον κατάλληλο χρόνο, σε αρκετά απλή γλώσσα προκειμένου να μπορούν να κάνουν επιλογές σύμφωνα με τις επιθυμίες τους. Η ενημέρωση των ασθενών πρέπει να έχει σχεδιαστεί από κοινού με τους ασθενείς για να διασφαλίζεται η καλή ποιότητά της.

05

Οι επαγγελματίες υγείας και το σύστημα υγείας σας προωθούν ενεργά τον αλφαριθμητισμό υγείας για όλους

Ο αλφαριθμητισμός υγείας είναι κάτι περισσότερο από ενημέρωση: έχει να κάνει με την ικανότητα αναζήτησης, διαμόρφωσης κρίσης και χρήσης των πληροφοριών υγείας για τη λήψη σωστών αποφάσεων υγείας σε όλους τους τομείς της ζωής.

06

Έχετε τη συνεχή στήριξη που χρειάζεστε για να χειρίζεστε τη δική σας φροντίδα

Οι ανάγκες των μεμονωμένων ασθενών για τη διαχείριση της φροντίδας και της ζωής τους στο πλαίσιο των προσωπικών αξιών και στόχων τους, της οικογένειάς τους και άλλων συνθηκών θα πρέπει να βρίσκονται στο επίκεντρο μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης της φροντίδας. Στους ασθενείς και στις οικογένειες πρέπει να παρέχονται όλες οι σχετικές δυνατότητες, ώστε να κάνουν ουσιαστικές επιλογές. Η εκπαίδευση σε θέματα αυτοδιαχείρισης θα πρέπει επίσης να είναι ευρέως διαθέσιμη στην κοινότητα στο πλαίσιο της ολοκληρωμένης φροντίδας των χρόνιων παθήσεων.

07

Η εμπειρία σας είναι ένα ζωτικό μέτρο ποιοτικής ιατρικής φροντίδας

Η εμπειρία των ασθενών πρέπει να υιοθετηθεί ως βασική μέθοδος μέτρησης κατά την αξιολόγηση της ποιότητας των υπηρεσιών υγείας. Αυτό δεν σημαίνει τη συμπλήρωση πλαισίων στο πλαίσιο ερωτήσεων για «έρευνες ικανοποίησης», αλλά τη λήψη ουσιαστικών και ποιοτικών ασθενοκεντρικών μέτρων. Οι δείκτες αξιολόγησης της ποιότητας των υπηρεσιών υγείας πρέπει να προσδιορίζονται και από τους ίδιους τους ασθενείς.

08

Μπορείτε να συμμετάσχετε στην αξιολόγηση και τον από κοινού σχεδιασμό των υπηρεσιών υγείας, ώστε να λειτουργούν καλύτερα για όλους

Η ουσιαστική συμμετοχή των ασθενών βασίζεται στο γεγονός ότι οι ασθενείς έχουν μοναδική εμπειρία και γνώση: μόνο ο ασθενής βλέπει «ολόκληρη τη διαδρομή». Οι ασθενείς μπορούν να εντοπίσουν τα κενά στην παροχή υπηρεσιών, καθώς επίσης και τις περιττές ή μη επιθυμητές υπηρεσίες, συμβάλλοντας στο να γίνει η ιατρική φροντίδα πιο αποτελεσματική και αποδοτική. Επίσης, οι ασθενείς έχουν το θεμελιώδες δημοκρατικό δικαίωμα εκπροσώπησης σε όλα τα επίπεδα και η συμμετοχή τους πρέπει να ενσωματωθεί στις επίσημες δομές και διαδικασίες.

09

Μέσω των οργανώσεων ασθενών, η φωνή σας ενώνεται σε μια μεγαλύτερη φωνή

Οι ασθενείς, σε ατομικό επίπεδο, μπορούν να είναι ισχυροί υποστηρικτές βάσει των δικών τους προσωπικών εμπειριών και συνθηκών. Ωστόσο, οι οργανώσεις ασθενών διατυπώνουν απόψεις που αντιπροσωπεύουν μια ολόκληρη ομάδα ασθενών.

10

Η ισότητα και η ενδυνάμωση συμβαδίζουν

Για είστε ένας ενδυναμωμένος ασθενής, η ισότιμη πρόσβαση σε φροντίδα υψηλής ποιότητας χωρίς διακρίσεις, υγειονομική περίθαλψη και κοινωνική πρόνοια υψηλής ποιότητας είναι αναγκαία.



Το πιλοτικό έργο Vaccination Confidence - Patients' and Professionals' Awareness, Communication and Trust (Εμπιστοσύνη στον εμβολιασμό – Ενημέρωση, επικοινωνία και εμπιστοσύνη ασθενών και επαγγελματιών) (VAC-PACT) έλαβε χρηματοδότηση από το Πρόγραμμα για την Υγεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο της σύμβασης υπηρεσιών SANTE/2019/C3/013-S12.820639 και συγκεντρώνει βασικούς ενδιαφερόμενους φορείς ποικίλων ειδικοτήτων και προελεύσεων από ολόκληρη την Ευρώπη

